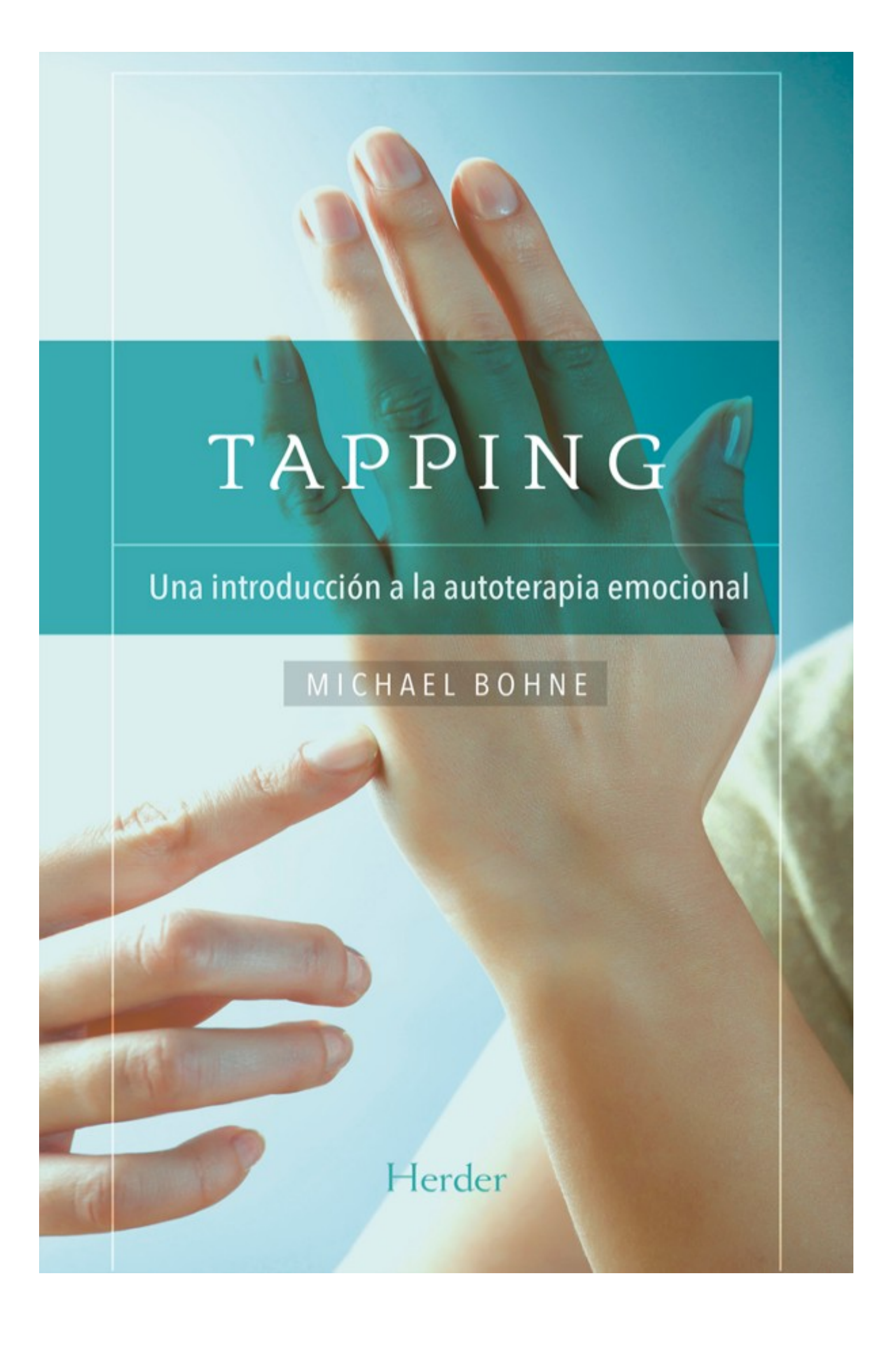

TAPPING
Una introducción a la autoterapia emocional
MICHAEL BOHNE
Herder

Michael Bohne

Tapping

Una introducción a la autoterapia emocional

Traducción de
Ana Schulz

Herder

Título original: Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe
Traducción: Ana Schulz
Diseño de la cubierta: Gabriel Nunes
Edición digital: José Toribio Barba

1.ª edición digital, 2015

ISBN: 978-84-254-3387-0
D.L. B-14.550-2015

Herder
www.herdereditorial.com

Dedicado a todas las personas
que quieran tomar las riendas de su vida,
liberarse de las dependencias usurpadoras de energía
y del tormento de los fantasmas emocionales.
Y a todas las personas que quieran seguir desarrollándose
con el fin de reconocer lo singular y extraordinario de sí mismos,
desvelarlo y ofrecérselo al mundo,
y que el máximo de gente pueda beneficiarse de ello.

Índice

Advertencia inicial

1. Prólogo

2. ¿Por qué hacer *tapping*?

3. ¿En qué situaciones hacer *tapping* y en cuánto tiempo tiene efecto?

4. Así funciona el *tapping*…

Breve introducción a la autoterapia emocional del *tapping*

5. ¿Qué hacer cuando el *tapping* no funciona?

Hoja de trabajo 1: la autoaceptación como remedio a los reproches a uno mismo

Hoja de trabajo 2: la autoaceptación como remedio a los reproches a los demás

6. Estrategias de aumento del bienestar

Bibliografía

Advertencia inicial

Esta guía está pensada para la autoterapia emocional contra las emociones negativas, tal como las conocemos la mayoría de las personas en nuestra vida diaria. Se puede utilizar contra el estrés normal del día a día o contra toda una serie emociones adversas, como el miedo escénico, el miedo a los exámenes, el miedo al fracaso u otros miedos, o la rabia, la decepción, la envidia, la soledad, el agotamiento, la desmotivación laboral, la frustración, los sentimientos de vergüenza, timidez, pudor y culpa, o los recuerdos desagradables.

Esta guía no está pensada como medida exclusiva para el tratamiento de enfermedades o problemas psíquicos o psiquiátricos. Quien aborde sus inquietudes con los ejercicios y técnicas de *tapping* que aquí se describen, naturalmente lo hace bajo su propia responsabilidad. El autor tampoco pretende establecer diagnósticos individuales ni ofrecer consejos terapéuticos definitivos.

Aunque estas técnicas sean muy fáciles de aplicar, la persona que aspire a ofrecer tratamiento profesional a pacientes o clientes por medio de la psicología energética o las EFT,[1] sin lugar a dudas debería realizar una formación para ello.

En el marco de un *coaching*, psicoterapia o tratamiento médico, y siempre en conformidad con el médico, asesor, *coach* o psicoterapeuta, el presente libro puede servir de introducción a la autoterapia emocional incluso frente a cuestiones más serias o complejas.

1 Original alemán: PEP *(Prozessorientierte Energetische Psychologie* o *Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie)*. Opto por las siglas equivalentes en inglés: EFT *(Energy Freedom Techniques)*, que están muy extendidas en el ámbito hispanoparlante y se refieren tanto a la técnica de liberación emocional como a la técnica holística del campo del pensamiento. *(N. de la T.)*

1. Prólogo

Si analizamos con atención los obstáculos que aparecen cuando tratamos de avanzar en el camino de nuestro desarrollo personal, veremos que hay tres tipos básicos:

- **Los sentimientos negativos y limitadores.**
- **Los patrones de relación nocivos y limitadores.**
- **Las convicciones limitadoras.**

Las convicciones limitadoras a menudo son consecuencia de los sentimientos negativos y limitadores, o bien de los patrones de relación nocivos y limitadores, es decir, del tipo de relación que tenemos con nosotros mismos y con los demás. Las convicciones limitadoras son pensamientos que reducen nuestro margen de movimiento y dificultan o incluso impiden el despliegue de nuestro potencial y de las posibilidades que radican en nuestra persona. Estas convicciones podrían formularse, por ejemplo, del siguiente modo: *No eres capaz, no lo mereces, los demás son más interesantes que tú, es peligroso decir que no, mantén los pies en la tierra, no te desmelenes, etc.* ¿Qué hacer ante esto?

Existen muchos caminos que conducen a Roma y todos, de una forma u otra, son correctos. Sin embargo, en los últimos años se ha descubierto un nuevo camino que está causando sensación, porque se ha comprobado que es especialmente beneficioso y útil para una autoterapia emocional efectiva y una mejora de la relación con nosotros mismos. Me refiero a las técnicas de *tapping* o golpeteo, de la llamada psicología energética.

> **Nota:** La psicología energética es una técnica que aplicamos cuando sentimos estrés, miedo, rabia, impotencia u otros sentimientos negativos, se trata de dar golpecitos con las yemas de los dedos en determinados puntos de acupuntura, mientras pronunciamos en voz alta frases de autoaceptación y aplicamos otras estrategias, que hacen que el cerebro pase a un estado de mayor capacidad para solucionar los problemas.

Hay que reconocer que esta forma de proceder puede resultar un tanto extravagante. ¿Pero acaso no resulta extravagante una persona que no se atreve a dar un paso fundamental en su desarrollo personal?, ¿o una

persona a la que el miedo le impide coger un avión, hacer apariciones públicas, hablar sin que le tiemble la voz o afrontar situaciones que en realidad no conllevan ningún peligro?, ¿o una persona que se deja dominar hasta tal punto por sus sentimientos o relaciones negativas, que no es capaz de experimentar todo su potencial? Todo esto en principio resulta muy extravagante, pero es algo que está totalmente generalizado, y lo importante es no quedarse atrapado en ese estado.

Los términos *tapping*, psicología energética o golpeteos representan enfoques diferentes, aunque en cierto modo también muy semejantes, descritos por diferentes personas. Todas estas técnicas comparten una raíz común que en los últimos años se ha desarrollado en diferentes direcciones (Bohne, 2008a).

Nota: Lo fascinante de las técnicas de *tapping* es que en nuestras manos está el acceso a una autoayuda emocional más eficaz.

De hecho, hay algo revolucionario en este aspecto, porque nadie, ni en la escuela ni en ningún lugar, nos ha enseñado una técnica tan efectiva y accesible para la autoayuda emocional.

Las técnicas de liberación emocional son la evolución natural de las técnicas de *tapping*, que tratan de quitar el componente místico de la psicología energética, ofreciendo así un punto de vista científico (Bohne, 2010).

Vivimos una era en la que cada vez más gente quiere depender lo menos posible de otras personas, de tal forma que estas técnicas que mitigan buena parte de las emociones negativas personales encajan muy bien con estos tiempos.

Nota: Pero, por favor, no deje de estar atento y recurrir a la ayuda externa de un *coach* o psicoterapeuta si no consigue superar sus preocupaciones, o si el *tapping* no le sirve o no lo convence como técnica de autoterapia.

Si en el pasado usted ha sufrido experiencias muy desagradables que todavía no ha conseguido superar, o si considera que los sentimientos negativos podrían dominarlo o hacerle perder la razón, sería recomendable que, además de aprender las técnicas de *tapping*, conozca otras estrategias y técnicas para la terapia psicológica o terapia del trauma. Precisamente cuando se ha sufrido durante mucho tiempo, se corre el riesgo de dejarse llevar demasiado rápido por las promesas de curación precipitadas de ciertas personas que aplican el *tapping* y autoexigirse demasiado.

También es posible que ya esté trabajando sus problemas con un *coach*, médico, psicoterapeuta o naturista, y a lo mejor incluso esa persona es la que le ha recomendado o prestado esta guía como introducción a la autoterapia emocional. Eso sería fantástico, pero si me permite darle un consejo: no acuda a nadie cuya única técnica o método sea el *tapping*. El *tapping* es una técnica complementaria para los *coaches*, psicoterapeutas, médicos y naturistas profesionales. Por lo tanto, su interlocutor debería disponer de más herramientas. En este caso también rige el dicho popular:

Al que solo tiene un martillo, todos los problemas del mundo le parecen clavos.

Y haga caso a su intuición, que le dirá si la persona que tiene delante sintoniza con usted y va a ser capaz de ayudarla. No todas las personas conectan con todos los *coaches*, médicos o terapeutas. Tiene que haber química. Aunque aquí hablamos fundamentalmente de la autoterapia.

2. ¿Por qué hacer *tapping*?

Es normal que en principio a mucha gente le resulte extraño o incluso extravagante darse golpecitos en determinados puntos de acupuntura para combatir las emociones negativas. Sin embargo, puede ser un atajo tremendamente interesante para alcanzar los objetivos deseados, sobre todo cuando se trata de superar sentimientos negativos. Nuestros sentimientos se organizan en un área muy antigua del cerebro llamada sistema límbico o cerebro mamífero. Cuando, por ejemplo, sentimos miedo, esta zona del cerebro se activa intensamente. Por desgracia, autoconvencerse a través de la corteza cerebral, es decir, de la razón, de que no hay necesidad de sentir miedo no deja de ser muchas veces un planteamiento cognitivo poco útil. Por lo general, el miedo se mantiene inalterado y no se deja impresionar por los inteligentes comentarios de la corteza cerebral. ¿Quién no ha experimentado esto alguna vez? Lamentablemente, muchas personas se culpan por experimentar esto, pues esperan ser capaces de superarlo por sí mismas. Pero esto no es posible por razones puramente anatómicas y neurofisiológicas. Cuando se activa con intensidad nuestro cerebro emocional, casi podría decirse que se independiza de la corteza cerebral para estar en condiciones de reaccionar instantáneamente, por ejemplo en caso de peligro, y desplegar todas nuestras defensas, o guarecernos, es decir, huir, si lo más probable es que estas fracasen. La imperturbabilidad del cerebro emocional frente a los comentarios inteligentes, o no tan inteligentes, de la corteza cerebral es una programación biológica que en situaciones de peligro ha salvado la vida a muchos de nuestros antepasados, y que nos avisa dónde está el peligro. El problema es que este sistema de alarma a veces salta demasiado rápido, es un sistema automatizado de detección precoz de peligros que puede percibir como una amenaza ciertas cosas que en el pasado, cuando éramos niños o cuando tuvimos una experiencia dolorosa, realmente lo fueron, pero que hoy en día han dejado de serlo. En estas situaciones, como ya se ha mencionado antes, la mera reflexión no aporta nada, pues el cuerpo reacciona de forma automatizada. En realidad, que nuestro cuerpo o nuestro cerebro recuerde tan bien las cosas desagradables e intente protegernos de las experiencias dolorosas es algo estupendo. Pero, por desgracia, a veces sus intenciones son demasiado buenas y sobrepasan el objetivo inicial.

Nota: Todas las observaciones indican que el *tapping* actúa directamente sobre el cerebro emocional. Es decir, si cuando sentimos una determinada emoción[1] negativa o dolorosa damos pequeños y constantes golpecitos en determinados puntos de acupuntura, es muy probable que se reduzca el estrés, el malestar y el sufrimiento ocasionado por los sentimientos negativos.

1 Aunque la investigación psicológica diferencie entre emociones y sentimientos, aquí, en aras de la sencillez, se utilizan como sinónimos, puesto que no es una distinción relevante para la aplicación de las técnicas de *tapping*.

Podría decirse que el *tapping* es una medida global para todo el cuerpo, que responde a los sentimientos negativos en el lugar donde se manifiestan, es decir, en el nivel de la experiencia corporal. El conocido neurólogo Antonio Damasio de hecho se refiere al cuerpo como *el escenario de los sentimientos.*

3. ¿En qué situaciones hacer *tapping* y en cuánto tiempo tiene efecto?

La experiencia demuestra que el *tapping* funciona muy bien en muy diversas situaciones emocionales adversas y cuando uno mismo es el principal obstáculo que bloquea la llegada de una buena solución, por la relación problemática que tiene consigo mismo o con los demás.

Naturalmente, uno también tiene que decidir de forma individual si le sirve o no le sirve el golpeteo como técnica de autoterapia. En este aspecto las personas también somos muy diferentes. Hay personas que prueban todo lo que descubren y que son capaces de decidir por sí solas si les beneficia, mientras que otras, en cambio, no se atreven a probar nada nuevo o, más bien, no se atreven a trabajar solas sus aspectos emocionales.

> **Nota:** En general se puede afirmar que el *tapping* es muy bueno para hacer frente a emociones negativas como el estrés normal del día a día, el miedo escénico, el miedo a los exámenes, el miedo al fracaso u otros miedos, la envidia, la soledad, el agotamiento, la desmotivación laboral, la frustración, el sentido del ridículo, la culpa y los recuerdos recurrentes de experiencias dolorosas.

Mucha gente afirma que ya desde la primera o la segunda sesión de *tapping* las emociones negativas pierden intensidad o incluso llegan a neutralizarse por completo. Así que puede tener sentido concentrarse de vez en cuando en el tema durante 20 o 30 minutos y practicar el golpeteo.

> **Nota:** Si el simple *tapping* sobre los puntos de acupuntura no le ayuda a combatir los sentimientos negativos o dolorosos, puede valer la pena analizar si su corteza cerebral o, más exactamente, su corteza prefrontal (situada detrás de la frente) está poniendo trabas a la solución, ya que podría ser que usted piense o haga algo que mantiene vivos estos sentimientos negativos. Este sistema de bloqueo extremadamente eficiente está compuesto por los *5 grandes bloqueos de la solución* (véase cap.5).

En el caso de los problemas de sobrepeso, mala alimentación, abuso de

bebidas alcohólicas, tabaquismo (véase Treusch, 2008), problemas de relación con otras personas (véase Vlamynck, 2009) o dolores crónicos (véase Kronshage, 2008) es posible que se necesite más o incluso mucho más tiempo. En tales casos habrá que aplicar la técnica de *tapping* durante días, semanas y meses, y sobre todo practicar los ejercicios de autoaceptación. Aunque también puede ser que el golpeteo tenga en usted un efecto mucho más rápido. Las personas tenemos una inmensa energía para la autoterapia y contamos con capacidades neurobiológicas increíbles para poner orden en nuestro interior. Es decir que si el *tapping* tiene un efecto muy rápido es un indicio claro de que la persona cuenta con muchos recursos y energía para la autoterapia, en caso contrario no podría ser así. Por consiguiente, si los resultados son muy rápidos, usted puede atribuirse todo el mérito. Sin su riqueza de recursos la técnica de *tapping* no habría sido tan eficaz.

4. Así funciona el *tapping*…

Si uno se siente atormentado por un tema o sentimiento negativo o adverso, lo primero que debe hacer es concentrarse en el tema o sentimiento en cuestión. Si uno ya tiene cierta experiencia con el golpeteo, puede empezar directamente. No obstante, si está empezando, puede ser útil anotar el tema en una hoja en blanco y durante el ejercicio de autoterapia emocional centrarse de forma reiterada en los dos aspectos siguientes:

- **Los sentimientos negativos angustiosos.**
- **Los conocimientos, convicciones y patrones de relación angustiantes e inhibidores del desarrollo.**

Si, por ejemplo, lo que tenemos es miedo a las apariciones públicas, podríamos anotar ese miedo y, además, todos los miedos y sentimientos negativos que intuyamos que puedan estar asociados a él. Por ejemplo:

Miedo a las apariciones públicas; miedo al fracaso; miedo al desmayo; miedo a olvidar el texto; miedo a perder el control; miedo a que todo el mundo se dé cuenta de que tiene miedo; miedo a volverse loco; miedo a que los oyentes piensen que es un idiota; miedo a que los oyentes lo ataquen; miedo a sentirse desamparado; miedo a la vergüenza y a la sensación de ridículo; etc.

También convendría anotar los pensamientos limitadores. Por ejemplo:

Las apariciones públicas son peligrosas; soy un idiota por tener miedo a las apariciones públicas; los demás son mucho más capaces que yo; seguro que los oyentes me atacan; no estoy suficientemente preparado; no merezco superar mi miedo escénico; los oyentes seguro que me tratan mejor si soy alguien inseguro y temeroso; etc.

De este modo se reúne abundante material muy importante para el diagnóstico y se aprende mucho sobre uno mismo. Podríamos centrarnos en cada uno de los diferentes aspectos del problema descubiertos de este modo, a la vez que hacemos *tapping* sobre los puntos de acupuntura (véase la imagen «Los puntos del *tapping*») y llevamos a cabo los ejercicios de autoaceptación (véase la imagen «Puntos de autoaceptación»). Pero, como ya se ha dicho antes, también se puede hacer *tapping* pensando en el tema en un sentido general.

Nota: Para un primer acercamiento general a la autoterapia emocional y a los mecanismos de mejora de la relación con uno mismo por medio del *tapping*, recomendamos leer la descripción detallada que se encuentra en las páginas siguientes.

Más adelante hay una introducción básica del proceso de autoterapia emocional (véase «Breve introducción a la autoterapia emocional del *tapping*») con el que es posible abordar instantáneamente las cuestiones personales adversas.

Al principio es posible que sea útil intentar darle intensidad al sentimiento que se ha de tratar, para percibir con claridad el malestar subjetivo. Esto hace que el golpeteo pueda tener un mayor efecto transformador. Para la valoración subjetiva del nivel de estrés se utiliza una escala del 0 al 10 en la que 0 significa que no se siente ningún estrés, es decir, que no hay ningún malestar, y 10 significa que sentimos el máximo estrés imaginable. El estrés o malestar generado por los temas que queremos abordar debería situarse entre el 4 y el 8 de esta escala. Si justo en ese momento apenas siente tensión, es posible que el *tapping* no produzca suficiente efecto y que tenga que activar un poco el tema en sentido emocional. Para ello puede ser útil hacer un repaso a la siguiente lista de comprobación. En cambio, si su estrés se sitúa entre el 9 y el 10, evidentemente usted también puede aplicar el *tapping*.

Lista de comprobación para el desarrollo del tema:

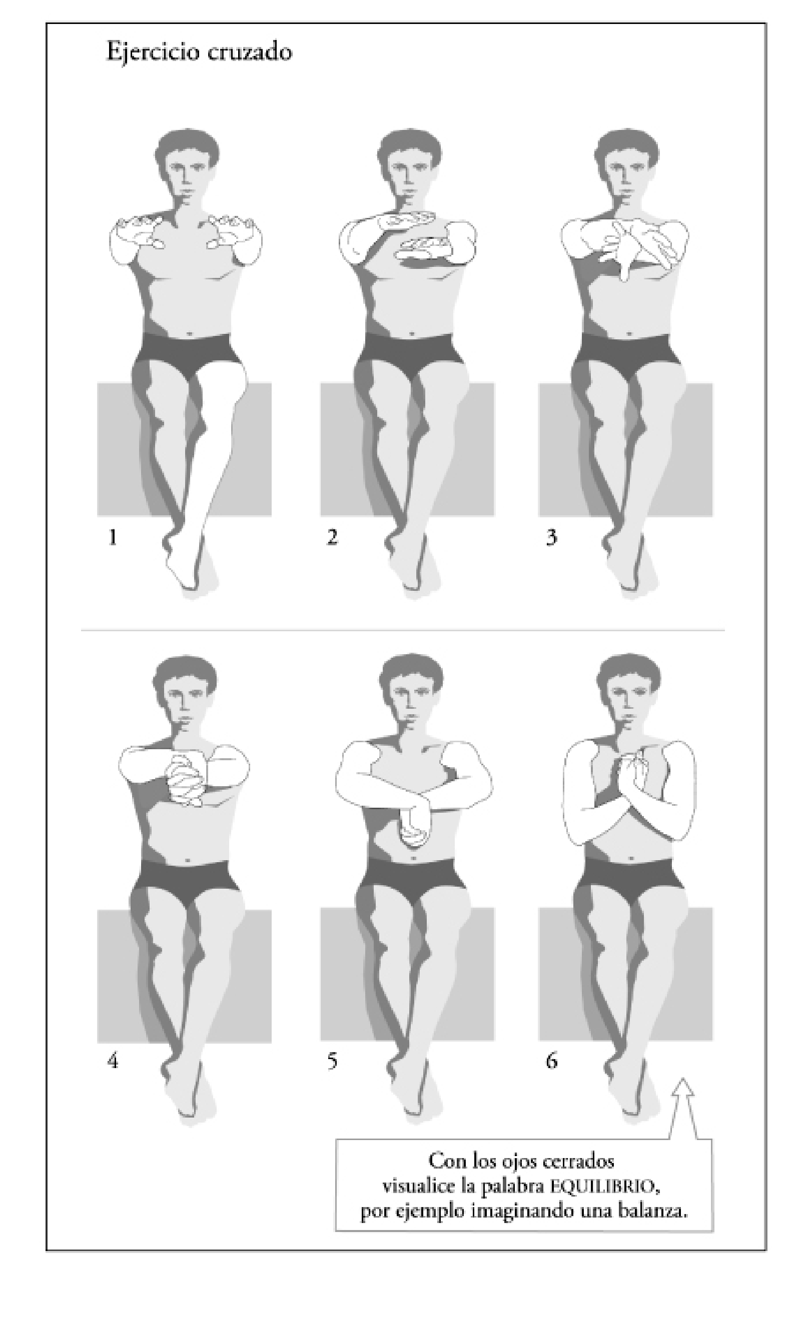
- *¿Qué imagen negativa o adversa relaciona con el tema? Es decir, ¿qué visualiza en su interior?*
- *¿En qué parte del cuerpo le resulta especialmente desagradable?*
- *¿De qué sentimiento se trata exactamente?*
- *¿Qué piensa de sí mismo por tener el problema?*
- *¿Qué cree que piensan los demás de usted por tener el problema?*
- *¿Se reprocha usted algo en relación con el tema?*
- *¿Reprocha usted algo a los demás en relación con el tema?*
- *¿Tiene usted alguna expectativa respecto a los demás?*
- *¿Qué edad siente que tiene ahora mismo cuando piensa en su problema?*

1. **Concéntrese en el tema, es decir, en el sentimiento negativo que desea cambiar** (puede hacerlo con *la lista de comprobación para el desarrollo del tema).*

2. **Valore el estrés, el malestar y la tensión.** ¿Dónde situaría *justo ahora* su nivel de estrés en la escala del 0 al 10? 0 significa que no sienten nada de estrés o malestar, y 10, el máximo de estrés o malestar. Esta valoración se puede realizar después de cada serie de golpeteos, en cada descanso intermedio (véase la imagen «Relación entre secuencias») o en cualquier momento intermedio, para averiguar la transformación que se ha producido sobre el tema.
3. **Ejercicio cruzado (véase la imagen «Ejercicio cruzado») y de contacto de dedos (véase la imagen «Ejercicio de contacto de dedos»).** Ayudan a que los dos hemisferios del cerebro se comuniquen mejor.

Ejercicio cruzado:

En el ejercicio cruzado puede tratar de observar si la posición de las piernas y los brazos resulta cómoda. A la mayoría de las personas les resulta más cómodo poner el tobillo izquierdo sobre el derecho y el brazo derecho sobre el izquierdo (véase la imagen «Ejercicio cruzado»). En caso de no ser así, no pasa nada. Lo importante es que se adopte una posición cómoda.

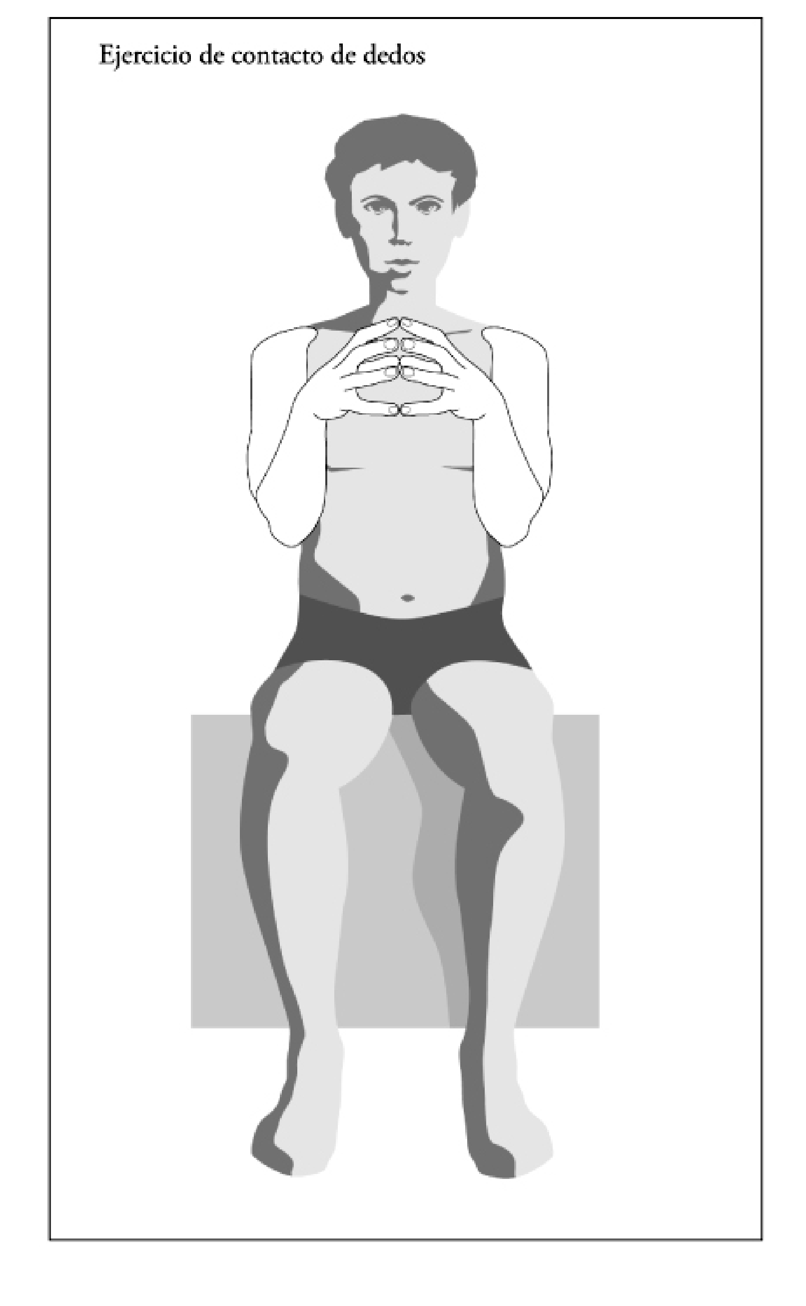


Si se mantienen los ojos cerrados hasta el final, conviene centrarse al máximo en la respiración. Al inspirar la lengua debería tocar el paladar y al espirar, volver a su lugar. Mientras realiza el ejercicio se puede intentar visualizar una balanza para ofrecer al cerebro una imagen de equilibrio. También se puede pronunciar internamente la palabra «equilibrio». El ejercicio debería durar entre 30 segundos y 2 minutos.

Ejercicio de contacto de dedos:

El ejercicio de contacto de dedos (véase la imagen «Ejercicio de contacto de dedos») es un ejercicio de concentración y recuperación del centro. Ayuda a que nos sintamos más centrados o internamente más contenidos.

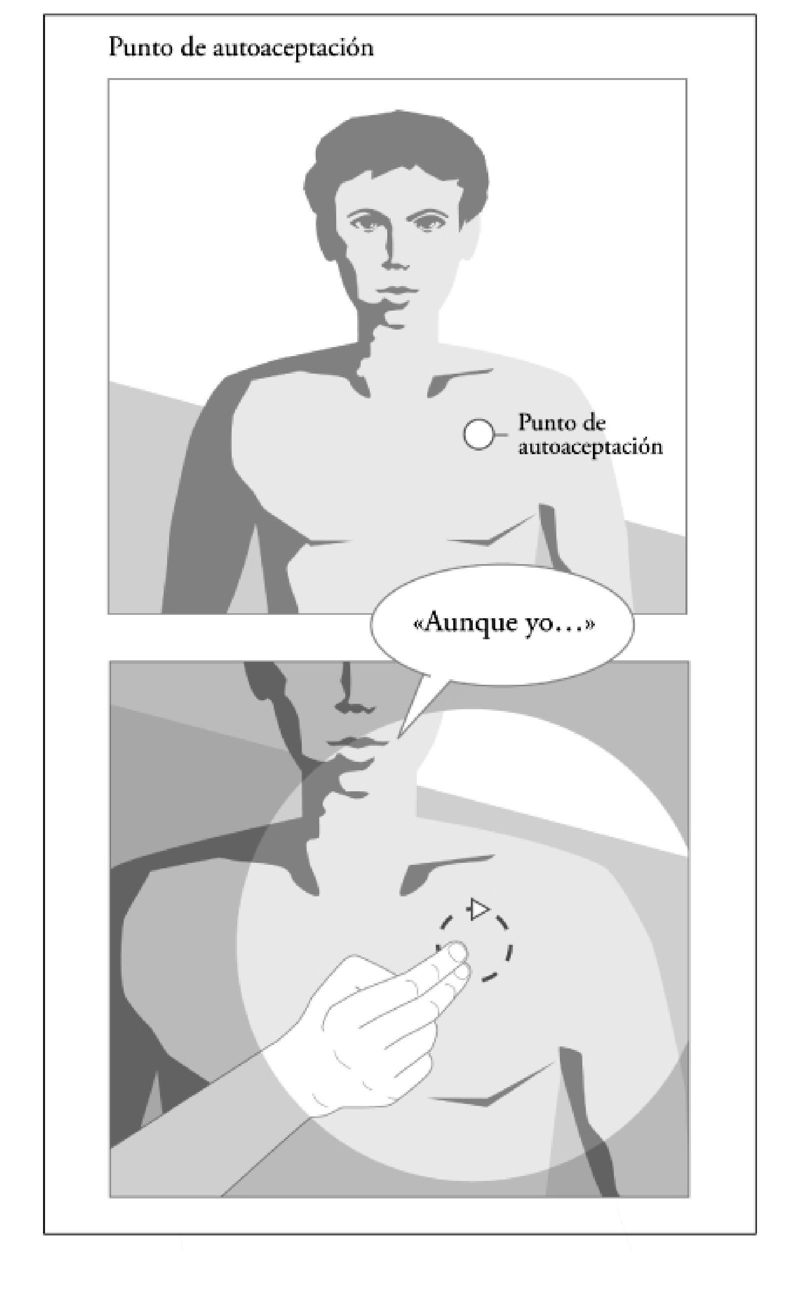
Los codos se pegan al lateral del cuerpo y la lengua puede tocar el paladar al inspirar y regresar a su sitio al espirar. A este ejercicio conviene dedicar entre 30 segundos y 2 minutos. Los ojos pueden estar abiertos o cerrados.



4. Ejercicio de autoaceptación: *Aunque me produzca mucho estrés tener que hacer apariciones públicas, me quiero y me acepto tal como soy.* **La frase de autoaceptación (naturalmente referida al problema de cada uno) debe pronunciarse dos veces en voz alta.**

Con el ejercicio de aceptación personal, además de ejercitar la

autoaceptación se reconocen los sentimientos, pensamientos y patrones de relación negativos y, por tanto, limitadores. Se pronuncian en voz alta frases de autoaceptación referidas a cada uno de los aspectos del tema que nos preocupa. Mientras se pronuncian las frases hay que frotar (no golpetear) el llamado punto de autoaceptación. Este es el único punto que se frota en vez de golpetearse. El punto de autoaceptación no es un punto de acupuntura sino un punto de reflexología corporal. Se sitúa en la parte izquierda del tórax entre la clavícula y el pecho, y produce cierto dolor cuando se frota. Es suficiente con frotar el punto con suavidad (véase pág. 35). Si resultara muy desagradable, también puede golpetear el punto del borde externo de la mano (véase la imagen «Los puntos del *tapping*», 2.º punto del *tapping*). Después del ejercicio de autoaceptación podemos volver a valorar nuestro nivel de estrés o malestar en la escala del 0 al 10. Es muy posible que el sentimiento negativo se haya reducido notablemente con el ejercicio de autoaceptación. Es mejor pasarse que quedarse corto en el número de valoraciones del nivel de estrés o malestar de cada momento.



Nota: Los mensajes de autoaceptación siempre tienen la misma estructura lógica: *¡Aunque yo…, me quiero y me acepto tal como soy!* Me quiero y me acepto *a pesar de* o *con* mis problemas, limitaciones y carencias. Si no acaba de sentirse cómodo con la segunda parte de la frase, le recomiendo que la reformule, por ejemplo del siguiente modo: … *yo me respeto y respondo por mí.*

Lo interesante de la formulación … *me quiero y me acepto…* es que se ponen de manifiesto tanto la razón (con la aceptación) como el sentimiento (con el amor). La autoaceptación tiene efecto en estos dos niveles e inmuniza contra las maniobras de desprestigio y debilitación que uno emprende contra sí mismo, según el lema: «Si yo me acepto o me quiero, ¿quién querrá ponerse en mi contra?». Con este ejercicio nos damos precisamente lo que necesitamos, es decir, reconocimiento y consideración. Así de fácil, nosotros a nosotros mismos. Pero mucha gente no es capaz de aceptarse, precisamente porque tiene un problema que le produce rechazo. Lo nefasto es que al rechazar el problema o al no aceptarse a sí mismo con ese problema, se está rechazando una parte de la propia personalidad. Justo en el momento en que somos más vulnerables por el sufrimiento o problema en cuestión, nos provocamos aún más tensión con nuestro propio rechazo. Esto no parece muy razonable.

Si le resulta difícil pronunciar la segunda parte de la frase de autoaceptación, porque no se siente capaz de responder plenamente por sí mismo, debido precisamente al problema en cuestión, elija una frase de autoaceptación suavizada. Puede ser muy útil y reparador permitirse al menos una ligera autoaceptación, lo que, según la experiencia de la mayoría de la gente, suele ser posible con las técnicas de suavización. Se pueden probar, por ejemplo, las siguientes formulaciones:

Aunque yo…:

- *… **poco a poco empiezo** a quererme y aceptarme tal como soy.*
- *… **quiero** quererme y aceptarme tal como soy.*
- *… **me gustaría en el futuro** quererme y aceptarme tal como soy.*
- *… **probablemente estaría bien si** me quisiera y me aceptara tal como soy.*
- *… **el ámbito profesional de la psicología afirma que sería curativo** si me quisiera y me aceptara tal como soy.*
- *… **sigo siendo hijo de Dios.***
- *… **en la medida de lo posible** me quiero y acepto tal como soy.*
- *… **al x %** me quiero y me acepto tal como soy (reflexione antes en qué proporción podría quererse y aceptarse).*
- *… quiero y acepto una **pequeñísima parte** de mí mismo /una pequeñísima parte de mí, me quiere y me acepta tal como soy.*
- *… **sigo siendo un ser humano.***
- *… **también pertenezco a la comunidad de seres humanos.***

La curación siempre tiene algo holístico. Puede resultar paradójico, pero solo es posible solucionar y deshacerse de un problema cuando se admite que se tiene ese problema. Solo puede darse forma a aquello que se acepta. Normalmente se gasta una energía inmensa en ocultarse a uno mismo y al

mundo los problemas y sentimientos negativos. Esto es un derroche de energía, por un lado, y por otro, el hecho de *no* responsabilizarnos de nuestros problemas o sentimientos negativos es precisamente lo que nos hace más vulnerables. En cambio, cuando uno responde por sus problemas, limitaciones y emociones perturbadoras, deja de tener miedo a ser descubierto y evita el enorme desgaste que produce la energía represora que exige todo lo que se intenta reprimir.

> **Nota:** En la autoaceptación siempre hay al menos una persona que nos defiende, precisamente nosotros mismos.

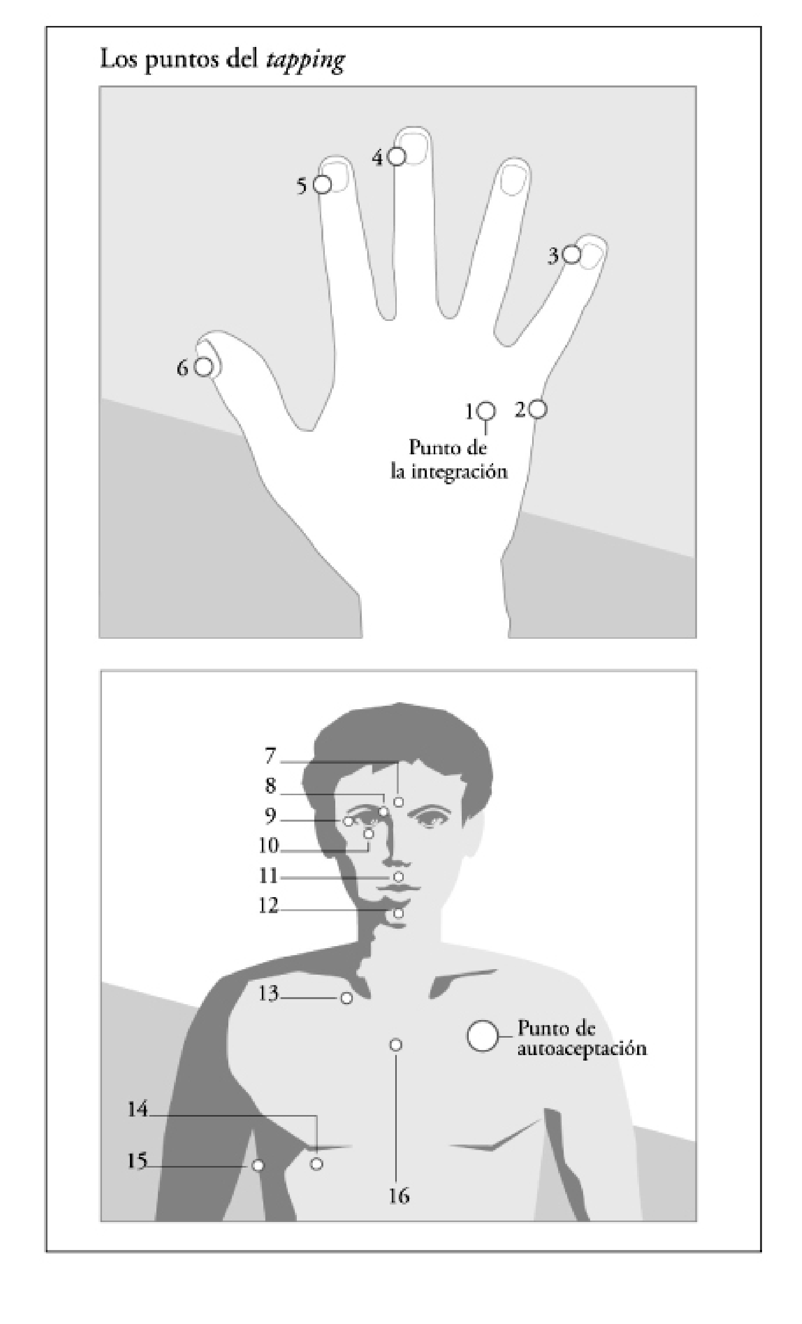
Pero cuando uno se reprocha en secreto algo y utiliza toda su energía para parecer intachable, es entonces cuando se es realmente vulnerable ante los demás. Si uno responde por sí mismo, con las debilidades y limitaciones incluidas, se está inmunizando ante las agresiones de los demás. Se ha observado que las personas que practican los ejercicios de autoaceptación con frecuencia, después de un tiempo, son más capaces de reconocerse, quererse y aceptarse, sin llevar a cabo los ejercicios explícitos de autoaceptación, es decir, sin pronunciar las frases en voz alta. Por tanto, merece la pena invertir algo de tiempo en modificar la actitud básica hacia uno mismo y mejorar la relación con uno mismo. También se ha observado que tras la aplicación frecuente de la autoterapia emocional del *tapping,* el efecto de los sentimientos negativos pierde consistencia. Por consiguiente, es útil practicar el golpeteo a menudo, porque se reduce la *adherencia* de los sentimientos negativos, adversos y perturbadores.

5. Hacer *tapping* sobre los puntos de acupuntura: *piense* en las cosas negativas y emociones estresantes, *imagíneselas intensamente* o *expréselas en voz alta* (por ejemplo, *mi miedo a las apariciones públicas…*) a la vez que golpetea los puntos del *tapping* (véase la imagen «Los puntos del *tapping*»).

Con la autoterapia emocional del *tapping* es posible mitigar las emociones negativas y adversas. Para ello hay que *pensar* en el sentimiento negativo que se ha de transformar, es decir, entrar en contacto con él, imaginarlo, visualizarlo, darle resonancia y, después, dar los golpecitos en cada uno de los 16 puntos. Se pueden hacer con las yemas de los dedos índice y corazón, tanto de la mano derecha como de la izquierda. Cada punto se puede golpetear entre 5 y 25 veces (aproximadamente 2 golpes por segundo). Conviene observar si alguno de los puntos provoca una reacción (positiva) o relajación especialmente intensa. Estos puntos *(predilectos)* que

se encuentran de forma intuitiva, pueden golpetearse durante más minutos. Lo más probable es que, debido a la reacción positiva que le provocan, se trate de sus puntos esenciales. Este modo de proceder es el llamado *golpeteo intuitivo*. El conectar cada vez mejor con las sensaciones internas y percibir qué es lo que mejor le sienta también es algo que se aprende. Por tanto, los puntos predilectos son esos puntos que, de forma subjetiva, responden especialmente bien al *tapping* y provocan una sensación de liberación o un cambio de humor espontáneos, es decir, son los puntos en los que suceden más cosas o que consiguen transformar más *material* emocional. Naturalmente también puede que todos los puntos tengan un efecto positivo equivalente y que no consiga identificar ningún punto predilecto. En ese caso haremos *tapping* sobre los 16 puntos de la serie completa. En lugar de solo *pensar* en el tema, también podría ser útil *expresarlo* en cada punto, es decir, *pronunciarlo en voz alta*. Por ejemplo: *mi miedo a hacer el ridículo en las apariciones públicas*. En este caso es importante referirse al problema del modo más concreto posible.

Si asocia diferentes sentimientos negativos al tema que quiere transformar, lo mejor es empezar por concentrarse en el sentimiento más negativo o severo. El sentido y el objetivo de pronunciarlo en voz alta es no distraerse del problema, sería algo así como mantenerlo vivo *a fuego lento*. Si usted es del tipo de persona que consigue visualizar y acceder al problema solo con pensar en él, no hace falta que lo pronuncie en voz alta, es suficiente con que piense en él mientras hace el *tapping*. En cambio, si conecta mejor con el problema expresándolo en voz alta, debería hacerlo mientras golpetea. También puede probar ambas opciones y averiguar qué prefiere y cómo proceder. Incluso es posible que manifieste diferentes inclinaciones, por ejemplo, ante un determinado miedo prefiere solo pensar en ello y ante un enfado prefiere expresarlo en voz bien alta. Si al expresar el problema este se transforma o le lleva a otra cuestión o sentimiento, también debería prestarle atención y a su vez tratar de formularlo. Después de cada serie de *tapping* debería volver a preguntarse en qué punto de la escala del 0 al 10 se sitúa su malestar o estrés.



Los puntos del *tapping*: Los 16 puntos que se golpetean son puntos de acupuntura situados en los llamados meridianos, que según la medicina china tradicional (MCT) son canales de energía. Para la aplicación de la autoterapia emocional del *tapping* no es necesario saber cuáles son estos puntos de acupuntura o meridianos, todo lo contrario, el sistema de los meridianos de la MCT es muy complejo y desconcertante para los

«profanos» de la MCT. Propongo que para hacer *tapping* nos permitamos una simplificación radical. Solo hay que saber dónde se sitúan los puntos sobre los que se ha de golpetear, y, en cualquier caso, con acertar en un área de 5 cm en torno al punto es suficiente. También es indiferente el lado del cuerpo que se golpetea. Sin embargo, usted puede probar los dos lados y tratar de percibir cuál le sienta mejor, o en cuál suceden más cosas. La experiencia nos dice que el orden de la secuencia tampoco es tan importante. En caso de que usted ya practique una secuencia diferente, puede seguir practicándola con toda tranquilidad. Yo he tenido experiencias positivas con secuencias muy diferentes. Sin embargo, sí es recomendable memorizar una para que, llegado el momento de necesitarla, esté a nuestra disposición. Aquí proponemos la secuencia que mayor sentido tiene para la MCT. En primer lugar haremos *tapping* en los meridianos que comienzan, o más bien desembocan en el cielo, son los puntos situados en las manos, ya que la MCT imagina el fluir de los meridianos con los brazos extendidos hacia el cielo. Les siguen los puntos en la cabeza y se finaliza con los del tronco. Sin embargo, *usted* y *su percepción* tendrán siempre la última palabra.

Nota: Si a usted le benefician unos puntos concretos o si está acostumbrado a una determinada secuencia, puede seguir practicando en esos puntos o mantener su orden de secuencia. Naturalmente, también puede utilizar la secuencia que aquí proponemos. Si usted ya ha practicado esta técnica muchas veces y su cuerpo y su cerebro ya conocen el *tapping*, puede que sea suficiente solo con pensar en los puntos mientras se concentra en los sentimientos y temas negativos. Si el golpeteo le resulta desagradable puede que sea preferible que solo presione los puntos mientras inspira y espira en profundidad.

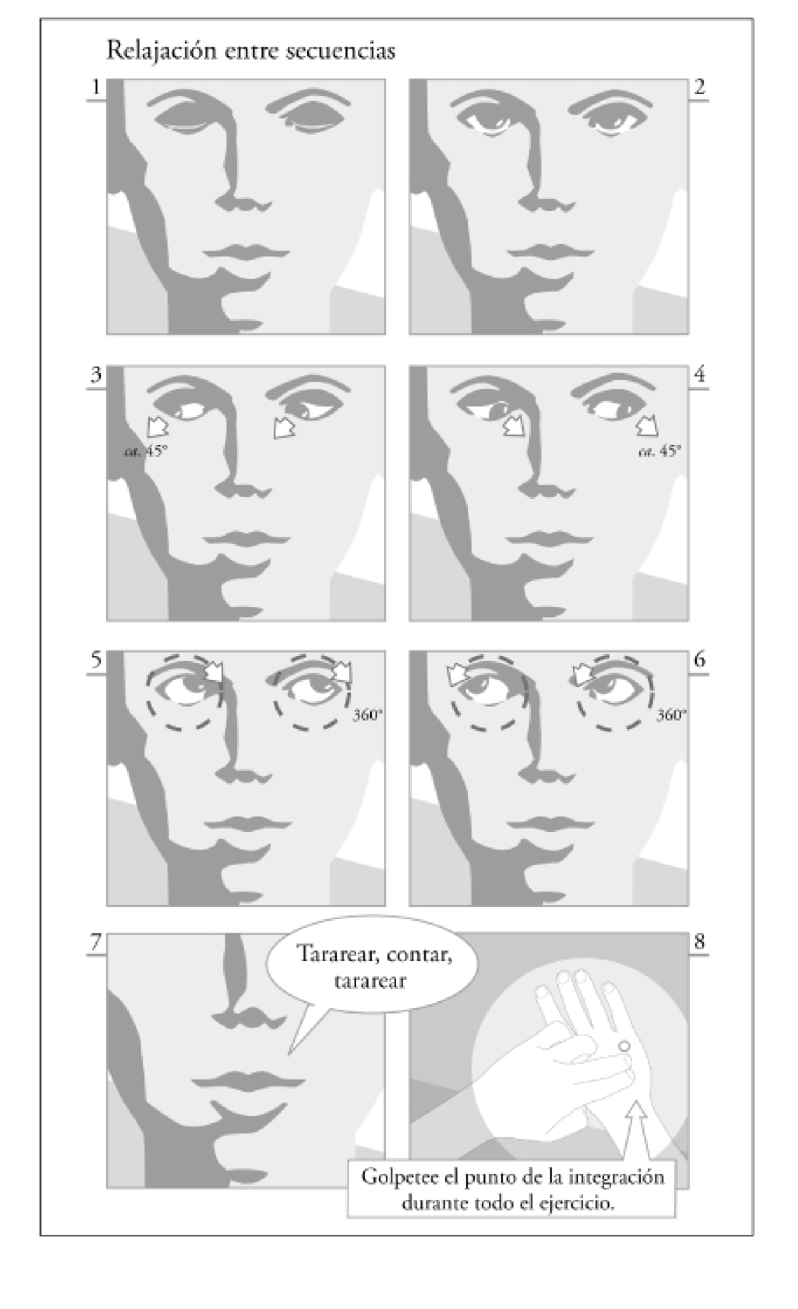
Después de golpetear ligeramente los puntos de acupuntura para mitigar los sentimientos negativos y adversos, conviene introducir pausas (véase pág. 46) en forma de relajaciones intermedias. Son pausas breves que permiten que se relaje y que se activen otras áreas del cerebro en relación con el tema a tratar. Si después de *una sola* secuencia el estrés emocional se disuelve, se puede pasar directamente a la relajación final (véase la imagen «Ejercicio final»).

6. Relajaciones intermedias (son pausas para respirar y activar otras áreas neuronales diferentes): se continúa haciendo *tapping* sobre el punto del dorso de la mano a la vez que se hacen determinados movimientos de

ojos, se tararea, se cuenta, se vuelve a tararear (véase la imagen «Relación entre secuencias») del siguiente modo:

- cierre los ojos
- abra los ojos
- mire hacia abajo a la derecha
- mire hacia abajo a la izquierda
- gire los ojos de derecha a izquierda 360º
- gire los ojos de izquierda a derecha 360º
- tararee una melodía o un par de tonos
- cuente del 7 al 0, o haga un cálculo matemático
- vuelva a tararear

Tras la relajación intermedia puede volver a preguntarse en qué nivel del 0 al 10 de la escala subjetiva del estrés se sitúa su malestar. Si es mayor que 3 vuelva a hacer *tapping* sobre los 16 puntos o, si los tiene, sobre sus puntos predilectos.



7. Vuelva a hacer *tapping* sobre los puntos de acupuntura (véase apartado 5): *piense* en las cuestiones negativas y adversas, *imagínelas* intensamente o *expréselas en voz alta* (por ejemplo: *Mi miedo a las apariciones públicas*...) y al mismo tiempo golpetee los 16 puntos o sus puntos predilectos.

Si el estrés o el malestar sigue situándose por encima del nivel 3 puede tratar de que se reduzca continuando con la autoterapia emocional del *tapping* del siguiente modo:

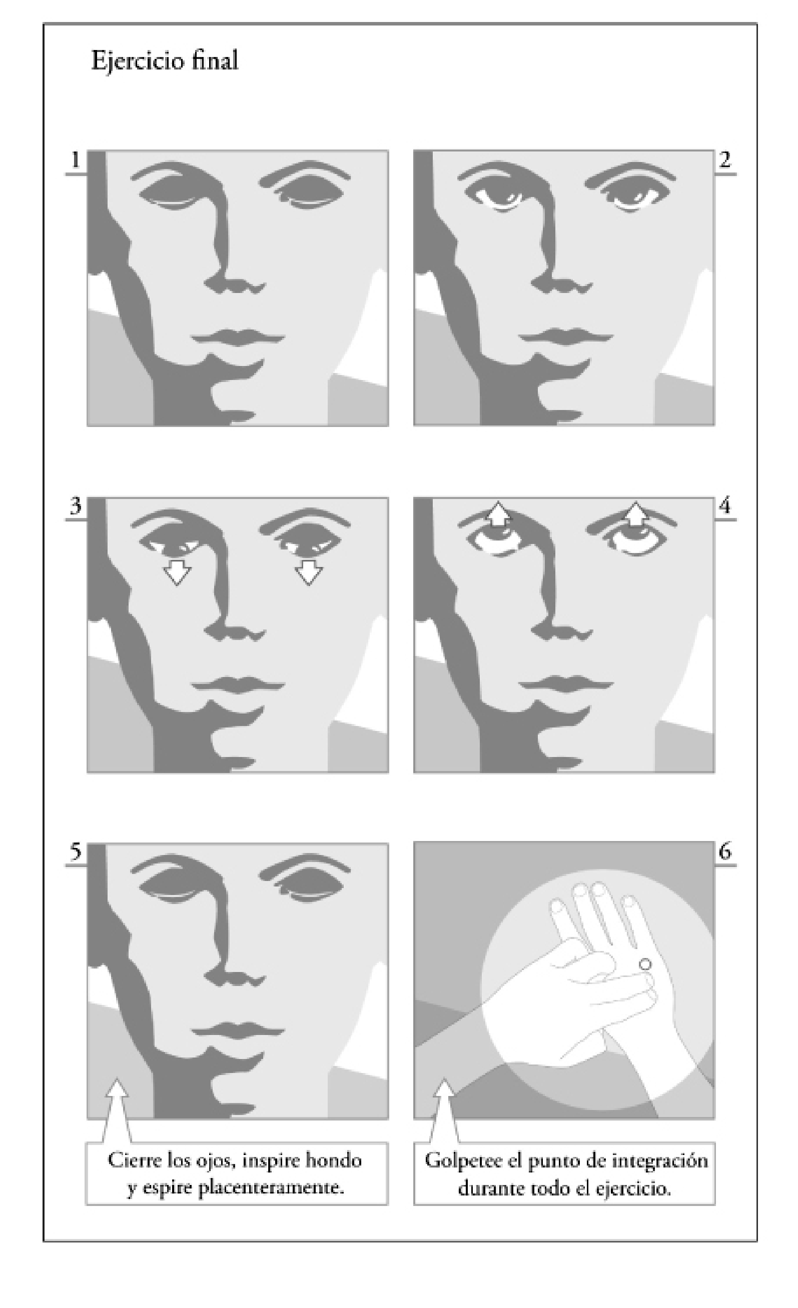
- Relajación entre secuencias (6)
- *Tapping* sobre los 16 puntos (5 al 7)
- Relajación entre secuencias (6)
- *Tapping* sobre los 16 puntos (5 al 7)
- Y así hasta que el estrés o el malestar sea igual o menor que el nivel 3.

Después se puede pasar a la **relajación final** (véase la imagen «Ejercicio final»). Si, a pesar de todo, el *tapping* sigue sin tener ningún efecto, puede analizar si usted sufre los *cinco grandes bloqueos de la solución* (véase capítulo 5).

8. Relajación final: si el estrés es igual o menor que 3, puede seguir golpeteando el punto del dorso de la mano mientras procede del siguiente modo:

- cierre los ojos
- abra los ojos
- dirija los ojos del suelo al techo (5 segundos aproximadamente)
- sin mover las cejas, mire hacia arriba entre 5 y 10 segundos
- vuelva a cerrar los ojos (mientras golpetea el punto de integración del dorso de la mano)
- inspire hondo
- espire placentera y sonoramente.

Después de la última espiración puede dejar de golpetear el punto de integración del dorso de la mano.



Breve introducción a la autoterapia emocional del *tapping*

1. **Concéntrese en el sentimiento que se quiere transformar.**
2. **Sitúe el nivel de malestar en la escala del 0 al 10.**

Conviene medir el nivel subjetivo de estrés en los puntos indicados con un asterisco (*).

3. **Ejercicio cruzado y de contacto de dedos.***
4. **Ejercicio de autoaceptación:** *Aunque..., yo me quiero y me acepto tal como soy.* Decirlo en voz alta dos veces.*
5. ***Tapping* sobre los puntos de acupuntura:** *piense* en las cosas desagradables, *imagínelas con intensidad* o *expréselas en voz alta* (por ejemplo: *mi miedo a las apariciones públicas...*) a la vez que golpetea los 16 puntos del *tapping* o sus puntos predilectos.*
6. **Relajación intermedia:** siga golpeteando el punto del dorso de la mano mientras hace los movimientos de ojos, tararea, cuenta y vuelve a tararear.*
7. **Vuelva a hacer *tapping* sobre los puntos de acupuntura:** *piense* en las cosas desagradables, *imagínelas con intensidad* o *expréselas en voz alta* mientras golpetea los 16 puntos o sus puntos predilectos.*
8. Cuando el estrés sea igual o menor que 3 pase a la **relajación final.** Si el estrés sigue siendo mayor que 3 conviene continuar con el golpeteo en los puntos de acupuntura y las relajaciones intermedias (varias veces si es necesario).

- **Si no siente ningún cambio: compruebe si sufre los *cinco grandes bloqueos de la solución* (véase capítulo 5).**
- **Eventualmente, emprenda estrategias adicionales de aumento del bienestar (véase capítulo 6).**

Cuando tenga más experiencia con los diferentes pasos de los ejercicios, puede realizarlos parcialmente. Por ejemplo, antes de una aparición pública o presentación, puede solo hacer el ejercicio cruzado, ya que parece un estiramiento y hacerlo en público no resulta tan extraño como golpetearse. Hay personas que afirman que solo con *pensar* en el ejercicio de autoaceptación les basta para valorarse y aceptarse más. También hay personas que directamente hacen *tapping* en determinados puntos de acupuntura, sin todo lo demás. Conviene utilizar todos estos ejercicios con libertad y flexibilidad, lo que no significa que el proceso completo tal como aquí se presenta no sea útil, ya que muchas personas lo llevan a cabo con muy buenos resultados. Si quiere que los resultados del *tapping* sean aún mayores, puede ser útil emprender otras estrategias de aumento del bienestar (capítulo 6). En caso de que usted pudiera sufrir *los cinco grandes bloqueos de la solución* recomendamos que intente enfrentarse a ello (capítulo 5).

5. ¿Qué hacer cuando el *tapping* no funciona?

Si los ejercicios descritos no reducen lo suficiente los sentimientos negativos o adversos, puede deberse a los siguientes patrones de relación que corresponden a los *cinco grandes bloqueos de la solución:*

1. Se reprocha algo a sí mismo.
2. (Todavía) reprocha algo a otras personas.
3. Persiste en ciertas expectativas (hacia otras personas) de las que no consigue librarse.
4. Siente que empequeñece por dentro y que es una persona más infantil, débil y dependiente de lo que es en realidad.
5. Siente una fidelidad (inconsciente) hacia otras personas (cercanas) que tampoco son capaces de tener éxito y sentirse sanas o felices, porque no quieren o no pueden. O siente una fidelidad a un sistema de valores al que (inconscientemente) no quiere dejar de ser fiel.

En los **reproches a uno mismo** hay que tener en cuenta que a menudo nos reprochamos cosas que en el momento en que sucedieron no *pudimos* o *no quisimos* hacer de otra manera. Emprendemos una guerra contra nosotros mismos y así es como resulta evidente que el mayor obstáculo radica en uno mismo y en esta guerra autodeclarada.

Los **reproches a los demás,** por ejemplo a nuestros padres, profesores, jefes, pareja o compañeros de trabajo, tienen muchas veces un efecto debilitador enorme, ya que, cuando reprochamos algo a los demás, por ejemplo porque consideramos que han sido injustos con nosotros, es fácil quedarse encerrado en el papel de víctima, lo que debilita enormemente.

> **Nota:** La primera intervención en los casos de los reproches a uno mismo y a los demás es de nuevo el *ejercicio de autoaceptación* (véase la imagen «Puntos de autoaceptación»). Después puede ser útil y razonable practicar un ejercicio de *autoperdón* (véase «Hoja de trabajo 1») o de *depositar-en-el-otro-toda-la-responsabilidad* (véase «Hoja de trabajo 2»). La actitud de expectativa (bloqueo n.º 3), el empequeñecimiento interno (bloqueo n.º 4) y las lealtades disfuncionales también se tratan con el ejercicio de autoaceptación (véase la imagen «Puntos de autoaceptación»).

Si tenemos determinadas **expectativas puestas en los demás,** nos estamos poniendo un objetivo que son otros los que lo tienen que cumplir, y así dependemos de que lo hagan o no lo hagan. Con la actitud de expectación *desarrollamos* una mayor dependencia hacia los demás. En este caso es indiferente si la expectativa está o no está justificada. Lo importante sucede en el nivel relacional, ya que le damos al otro el poder sobre nuestros sentimientos, supeditando nuestra felicidad a un objetivo que solo él o ella pueden cumplir.

En el **empequeñecimiento interno,** también llamado **regresión** en psicoterapia, nos sentimos más pequeños, débiles e infantiles de lo que en realidad somos. Se podría decir que nuestro cerebro olvida nuestra edad real. Cuando nos enfrentamos a un desafío que requiere nuestra experiencia vital completa, empequeñecemos, en lugar de sentirnos seguros para superarlo —generalmente sin ser conscientes de ello— y después nos quejamos de no estar a la altura de las circunstancias. En estos casos es fundamental tomar conciencia de nuestra edad y experiencia reales. Muchas veces solo esto ya es una gran ayuda para salir de la trampa interna del empequeñecimiento.

En cuanto a las **fidelidades** hacia otros, puede ser que no nos permitamos ser más felices o estar más satisfechos, sanos o tener más éxito que las personas a las que somos fieles. Pueden ser familiares, padres, abuelos, hermanos o también la pareja, amigos, compañeros de trabajo o demás personas a las que uno se siente unido. En un caso así lo importante es preguntarse si realmente tiene algún sentido sufrir por los demás o renunciar a desarrollar nuestro propio potencial. Con frecuencia, detrás de estas fidelidades se esconde el miedo a dejar de pertenecer a un grupo determinado. El sentimiento de pertenencia responde a una necesidad básica de la persona, y por eso su pérdida potencial puede ser percibida como una amenaza.

Nota: En realidad los *cinco grandes bloqueos* son algo que todo el mundo conoce a la perfección, ya que son los mecanismos de defensa más efectivos contra los sentimientos negativos y el sufrimiento anímico. Si una persona siente que su desarrollo personal está bloqueado, es muy probable que esté atrapada en al menos uno de estos cinco grandes bloqueos. Si se padecen los cinco grandes bloqueos, también podemos simplificarlo refiriéndonos al «síndrome *Full House*».

Dicho de otro modo, si usted quiere seguir sufriendo el estrés y los sentimientos negativos el máximo de tiempo posible, trate de tener varios de estos cinco grandes bloqueos de la solución.

En las siguientes hojas de trabajo se describe cómo se procede, además de con el ejercicio de autoaceptación, con el ejercicio de *autoperdón* y el de *depositar-en-el-otro-toda-la-responsabilidad,* para los casos de autorreproches o reproches a los demás.

Hoja de trabajo 1: la autoaceptación como remedio a los reproches a uno mismo

Aunque (todavía) me reprocho que ____ *me quiero y me acepto tal como soy.* (O si se prefiere, una formulación propia en la que se matice un poco la frase de autoaceptación, véase la imagen «Puntos de autoaceptación»).

O bien:

Aunque (todavía) me acuse de ____ *me quiero y me acepto tal como soy.*

A continuación viene un **paso intermedio importante,** en el que hay que preguntarse **si se pudo o se quiso actuar de otra manera.** Si no se *pudo* actuar de otra forma, se puede pronunciar dos veces en voz alta la siguiente frase (a la vez que se golpetea el dedo índice, véase la imagen «Golpeo en el dedo índice»):

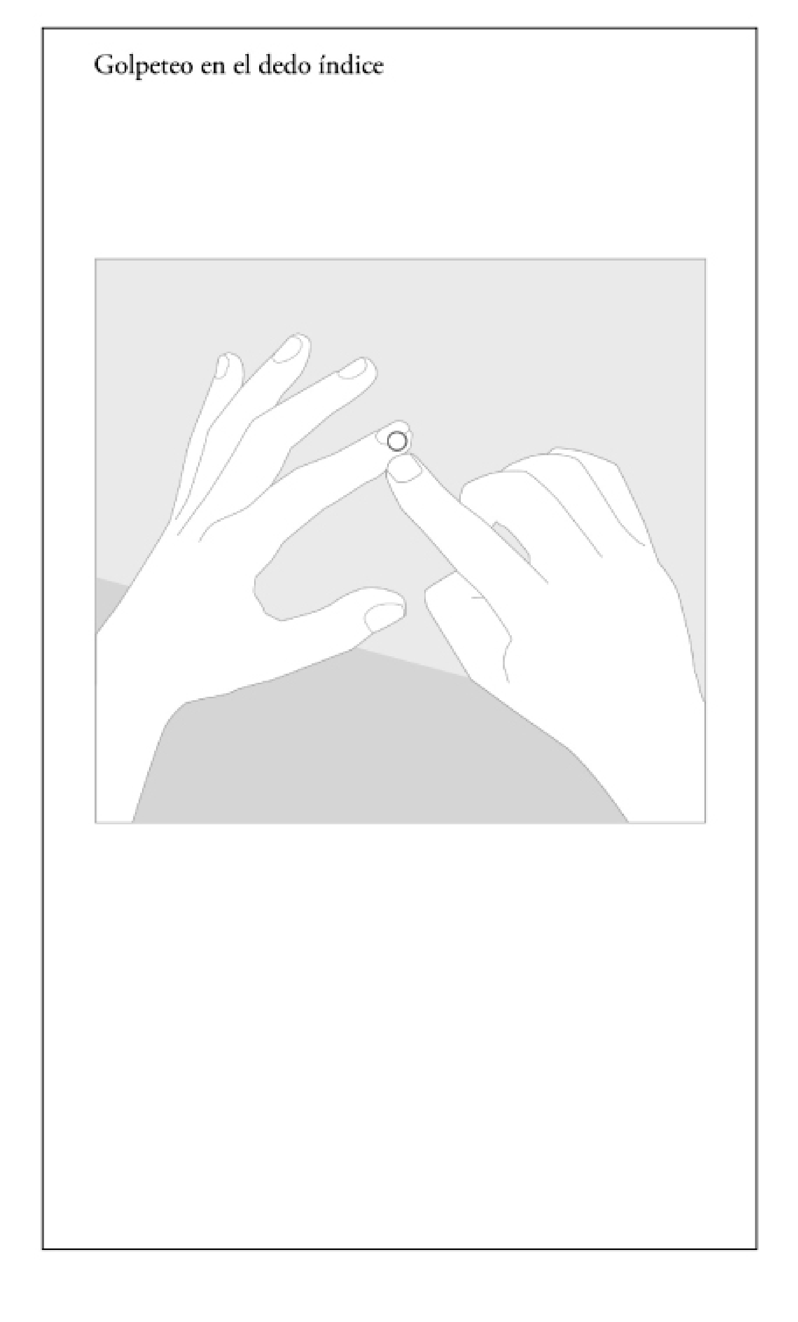
Me perdono completamente porque me doy cuenta de que no pude *haber actuado de otra forma; por lo tanto, ahora respondo por ello.*

El añadido —*ahora respondo por ello*— generalmente tiene un efecto muy liberador que da mucha fuerza.

Si no se *quiso* actuar de otra forma, se puede pronunciar dos veces en voz alta la siguiente frase, a la vez que hacemos *tapping* sobre el dedo índice:

Me perdono completamente porque me doy cuenta de que en aquel momento no quise *actuar de otra forma; por lo tanto, ahora respondo por ello.*

Porque lo cierto es que la voluntad también puede estar justificada.



Hoja de trabajo 2: la autoaceptación como remedio a los reproches a los demás

Cuando reprochamos algo a los demás es fundamental pronunciar dos veces en voz alta el ejercicio de autoaceptación: *Aunque*

(todavía) le haga reproches a papá (o a mamá, o a la señora López, a mi profesor, etc.) por haberme atormentado con las clases de música, me quiero y me acepto tal como soy.

A continuación, su frase personalizada con los nombres relevantes para usted:

Aunque (todavía) le hago reproches a ———————— por ——————————————————————, me quiero y me acepto tal como soy.

Aquí también conviene dar **el paso intermedio** en el que nos planteamos si **el otro pudo o quiso actuar de otra forma:**

Aunque…… solo pudo / quiso actuar haciéndome lo que me hizo, me quiero y me acepto tal como soy, y me libero ¡depositando en él / ella toda la responsabilidad por su actuación y por el daño que me ocasionó!

En caso de que quiera perdonarle, podría formularlo de la siguiente forma —aunque conviene reflexionar si *ese perdón* es honesto y coherente con uno mismo—:

Perdono de corazón a ———————— por ——————————————————————— porque me doy cuenta de que él / ella no pudo actuar de otra forma.

Si esa persona no *quiso* actuar de otra forma en teoría también se la podría perdonar, pero lo cierto es que en estos casos generalmente se suele percibir como algo incoherente.

Respecto a esto es recomendable reflexionar sobre el hecho de que es uno mismo el que sufre cuando se autorreprocha cosas o reprocha algo a los demás. Por no mencionar que, por norma general, es difícil que los reproches a los demás tengan algún impacto en el otro y no suelen ser estresantes para el otro, de acuerdo con la siguiente conjetura:

Mientras yo le estoy reprochando algo a alguien y sufro por ello, es muy probable que esa persona esté relajándose en una terraza con vistas al mar y disfrutando de la vida mientras le da un sorbo a su Campari.

Por desgracia (¿por desgracia?), no es posible que nuestros reproches afecten realmente a las personas con las que estamos enfadados o disgustados, y a las que guardamos rencor. Entonces, ¿de qué sirve este sentimiento? En el mejor de los casos sirve de disparador para actuar, pero

en este punto también conviene reflexionar en qué acción podríamos transformar el enfado (por ejemplo, expresar nuestra opinión, romper el contacto, etc.).

Nota: Si uno quiere seguir haciéndose reproches o reprochando algo a los demás, aunque sufra con ello, puede realizar el siguiente ejercicio de autoaceptación, a la vez que frota el punto de autoaceptación.

Para los reproches a uno mismo: *Aunque prefiera seguir sufriendo en lugar de perdonarme, me quiero y me acepto tal como soy.*

Para los reproches a los demás: *Aunque prefiera seguir sufriendo en lugar de depositar toda la responsabilidad en ———— (rellenar con el nombre), me quiero y me acepto tal como soy.*

También podemos fingir por unas horas que nos perdonamos o que conseguimos atribuir toda la responsabilidad a la otra persona, y comprobar si esto implica algún cambio. En el caso de tener la culpa real de algo, primero debemos asumir la responsabilidad por lo que hemos hecho, y después es importante tratar de restablecer el equilibrio, es decir, esforzarnos por reparar el daño o aportar al mundo algo bueno que pueda hacer las veces de compensación.

6. Estrategias de aumento del bienestar

La mayoría de las personas consigue deshacerse de los sentimientos negativos y adversos y de los bloqueos solo con hacer *tapping* y con los ejercicios de autoaceptación. Sin embargo, a veces, además de esto, debemos perdonarnos a nosotros mismos o, cuando el reproche se dirige a otras personas, depositar en ellas toda la responsabilidad sobre la cuestión. Tras tomar estas medidas, por norma general, los temas pierden gravedad o incluso llegan a solucionarse. Sin embargo, cuando queda algún tema pendiente o no se confía en que este vaya a quedar resuelto, se podría aplicar la estrategia de adoptar una perspectiva positiva sobre el tema. Para ello existen dos ejercicios muy útiles. Uno refuerza una descripción positiva de uno mismo, en forma de afirmación, y el otro activa una determinada imagen propia, como objetivo, a través de un ejercicio de imaginación. Las afirmaciones positivas deben formularse en un lenguaje muy visual para generar en nuestro interior las correspondientes imágenes. Todo lo que imaginamos gana una presencia evidente en nuestro cerebro. Las frases de carácter visual generalmente contienen una inmensa y reconocible energía, y las frases que refuerzan la autoestima deberían describir imágenes poderosas que, al igual que en la poesía, son capaces de despertar fuertes emociones.

Para *llenar* de asociaciones positivas ese ámbito que hasta entonces había estado dominado por los sentimientos negativos o adversos podemos pronunciar en voz alta una frase que sintamos coherente y atractiva, y que nos llene de energía y confianza. Debería incluir aquello que deseamos y puede adoptar la forma de un mensaje-yo, como por ejemplo:

Creo en mí.

O bien:

Tengo algo interesante que contar.

Y podría sonar aún mejor si la situamos en el tiempo con la frase inicial: *A partir de ahora,* es decir:

A partir de ahora, voy a creer en mí. O: *A partir de ahora, me doy cuenta de que tengo algo interesante que contar.*

También podríamos pronunciar una frase que exprese una intención

positiva, una decisión firme, es decir, añadir a la frase algo así como:

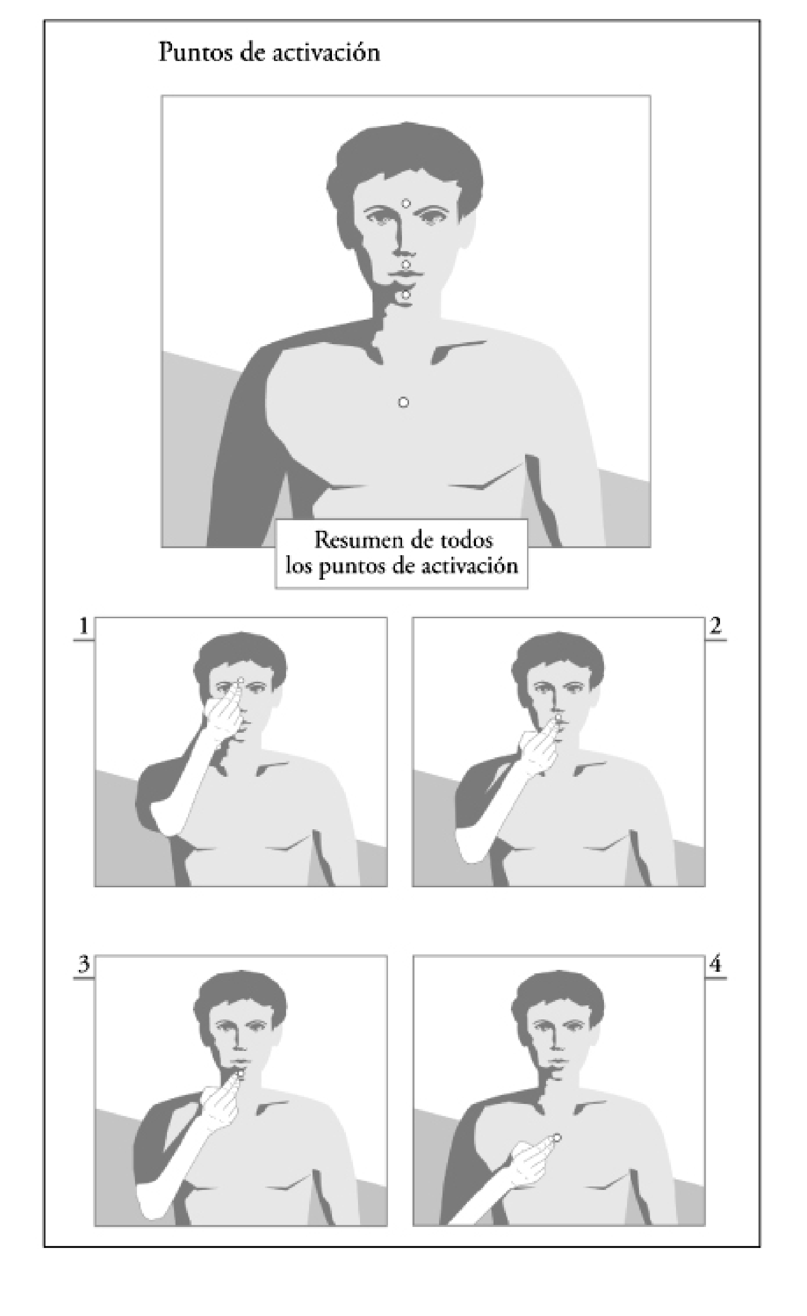
He decidido que a partir de ahora voy a creer en mí. O bien: *He decidido que a partir de ahora lo que tengo que contar es interesante.*

Nota: Es muy importante tener especial cuidado en que percibamos estas afirmaciones como algo coherente con nosotros mismos, algo positivo y liberador de energía en un sentido personal (y también físico). Todo lo demás son creaciones mentales sin ningún efecto.

Esta frase de afirmación, que siempre debe ser coherente con uno mismo, y que también podemos entender como un eslogan de autopromoción para cuestiones personales, puede tratar de anclarse en nuestro cerebro de diferentes formas, dado el caso, con una frecuencia de dos veces al día, durante ocho semanas. Esto podría hacerse, por ejemplo, del siguiente modo:

- Pronunciar la frase en voz alta.
- Pronunciar la frase en voz alta mientras nos miramos en el espejo.
- Pronunciar la frase en voz alta mientras hacemos *tapping* sobre los puntos de activación (véase la imagen «Puntos de activación»).
- Pronunciar la frase en voz alta delante de otras personas (es decir, con testigos) de forma aislada y consciente, o bien, sin más, integrándola en una conversación cotidiana.
- Escribirla en un papel de forma reiterada.
- Escribirla añadiendo un motivo: *A partir de ahora voy a creer en mí,* porque...; por medio de ese *porque…* lanzamos una llamada a nuestro interior que recibirá respuestas positivas hasta entonces inconscientes y que reforzarán y activarán el nuevo eslogan de autopromoción.
- Escribirla y ponerla en un sitio visible, por ejemplo como salvapantallas del ordenador.
- Activar el eslogan de autopromoción de otras maneras.

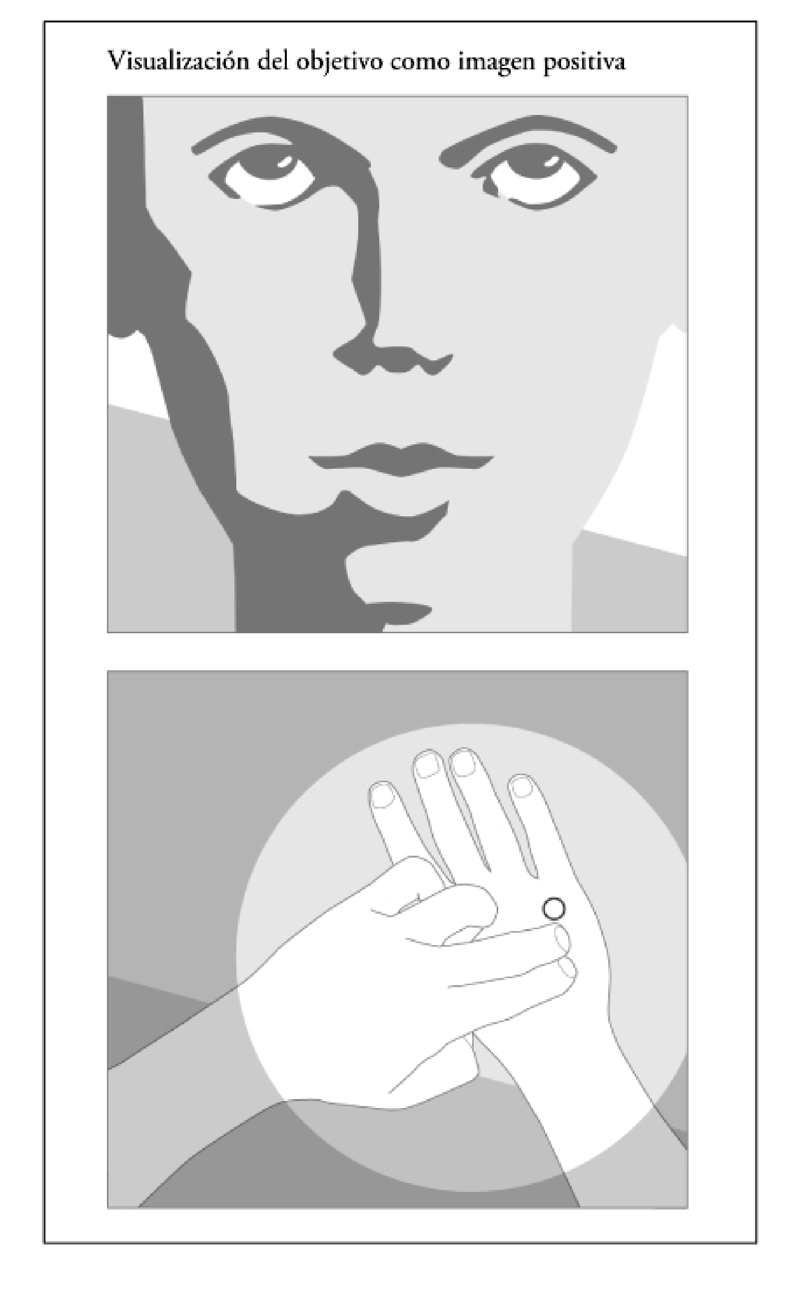
En realidad es indiferente la opción que elijamos. El ejercicio debería resultarle divertido y encajar con usted, o al menos debería integrarse con naturalidad en su vida cotidiana. Sin embargo, lo más importante del ejercicio es que uno de verdad se sienta cómodo con la afirmación.



Después de este tipo de activación, como la de la pronunciación en voz alta de la afirmación positiva, también podríamos anclar el objetivo con una imagen positiva (véase la imagen «Visualización del objeto como imagen positiva»). Podemos tratar de imaginar el objetivo deseado, o el modo de abordar en el futuro el tema emocionalmente sensible, o bien visualizar o imaginar cómo queremos situarnos ante el tema en el futuro. Mientras hace esto dirija los ojos hacia arriba unos 45º mientras golpetea

el punto en el dorso de la mano (entre 30 segundos y 2 minutos aproximadamente). Por ejemplo, en el caso del miedo escénico, uno puede imaginarse dando una charla o interpretando su instrumento en público y sintiéndose realmente bien y competente en ello. Es posible que después de una sesión de *tapping* consigamos ver con otros ojos la experiencia negativa, como puede ser el enfado hacia otra persona. Debemos imaginarnos cómo nos gustaría que hubiese sido la situación en el pasado y, más aún, cómo nos gustaría que fuera en el futuro. Al mismo tiempo, dirija los ojos hacia arriba unos 45º y haga *tapping* sobre el punto del dorso de la mano.

Nota: Si su cerebro tiene imágenes positivas a su disposición, estará mejor capacitado para construir y percibir la realidad de forma positiva.



Este pequeño libro se entiende como una breve guía de bolsillo, a modo de introducción al *tapping*. La brevedad se ha preservado de forma totalmente intencionada.

Le deseo mucho éxito en su autotratamiento emocional, muchos descubrimientos positivos y soluciones y, por supuesto, también mucha diversión, ya que se trata de una medida para mejorar la calidad de vida, y

para ello es fundamental que la diversión esté presente.



Bibliografía

BOHNE, M. (2007), *Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf. Blockaden lösen mit Energetischer Psychologie*, Reinbek, Rowohlt.

— (2008a), *Einführung in die Praxis der Energetischen Psychotherapie*, Heidelberg, Carl-Auer.

— (2008b), *Klopfen gegen Lampenfieber. Sicher vortragen, auftreten, präsentieren*, Reinbek, Rowohlt.

— (ed.) (2010), *Klopfen mit PEP. Prozessorientierte Energetische Psychologie in Therapie und Coaching*, Heidelberg, Carl-Auer.

BURTSCHER, E.; M. EPPLER-TSCHIEDEL; W. GERZ y A. SUNTINGER (2001), *AK-Meridiantherapie. Synthese der Akupunktur- lehre und Applied Kinesiology*, Wörthsee, AKSE.

HEMPEN, C.-H. (2001), *dtv-Atlas Akupunktur*, Múnich, Deutscher Taschenbuch Verlag. [Trad. cast.: *Atlas de acupuntura*, Badalona, Paidotribo, 2010].

KRONSHAGE, U. (2008), *Klopfen gegen Schmerzen. Signale verstehen, Selbsthilfe aktivieren*, Reinbek, Rowohlt.

MEHMKE, H. (2008), *Klopfen gegen Arbeitsfrust. Motivation und Lernlust steigern*, Reinbek, Rowohlt.

TREUSCH, D. (2008), *Klopfen gegen Rauchen. Einfach aufhören*, Reinbek, Rowohlt.

VLAMYNCK, A. (2009), *Klopfen gegen Liebesleid*, Reinbek, Rowohlt.

Información adicional

Este libro es una guía para el autoaprendizaje de la técnica de autoterapia conocida con el nombre de *tapping,* que está desempeñando un papel cada vez más importante en la psicoterapia, el *coaching* y las terapias para el tratamiento de traumas. Remite a la llamada «psicología energética» y se ha revelado como una técnica de autoayuda emocional especialmente efectiva y útil.

Es muy fácil aprender *tapping:* en el momento en que se siente estrés o algún tipo de emoción negativa, se dan pequeños golpes sobre determinados puntos de acupuntura del cuerpo. Al mismo tiempo se pronuncian frases concretas que favorecen la autoaceptación. Mediante este procedimiento, nuestro cerebro alcanza un estado de mayor competencia resolutiva y la mayoría de las personas consigue resolver los bloqueos y mitigar los sentimientos negativos. ¡Pruébelo!

Sobre el autor

Michael Bohne es Doctor en Medicina en la especialidad de Psiquiatría y Psicoterapia y renombrado formador en Psicología Energética o PEP *(Prozessorientierte Energetische Psychologie)*, que en el mundo hispanohablante se conocen con los nombres de EFT *(Energy Freedom Techniques),* Técnica de Liberación Emocional, Terapia del Campo del Pensamiento, o simplemente como *tapping* («golpeteo»).

Bohne ofrece charlas y talleres sobre el miedo escénico y la optimización del rendimiento en diferentes escuelas superiores de música. También ejerce de *coach* para diferentes empresas, moderadores de televisión y radio, músicos de orquesta y cantantes de ópera. Su propósito es eliminar el componente místico de las técnicas del *tapping* y hacerlas accesibles a la investigación científica.

www.dr-michael-bohne.de

Otros títulos

Minimáximas. 15 intervenciones mínimas de efecto máximo para la terapia y el

asesoramiento
Las cuatro emociones básicas
Un viaje hacia el corazón. El proceso terapéutico del ego al Sí mismo
Psicosoluciones. Cómo resolver rápidamente problemas humanos imposibles
Coaching estratégico. Cómo transformar límites en recursos
La cabra canta. La libertad de elegir el lado bueno de la vida